



**Hygiene** ist wichtig, um unsere Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Daher möchten wir Ihnen hiermit wichtige Informationen an die Hand geben, damit auch wir vom B.I.S. Bildungsinstitut dazu beitragen, dass Sie gesund bleiben.

Wir möchten Sie zudem bitten, bei Krankheitszeichen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust vom Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Gliederschmerzen) auf den Besuch bei uns zu verzichten oder bei Auftreten von Krankheitssymptomen abzubrechen und ggf. den Arzt zur Abklärung auszusuchen.

Bakterien, Pilze und Viren gehören zu unserem Alltag dazu. Sie besiedeln unseren Körper, oder befinden sich auf Gegenständen und Oberflächen.

Die meisten sind für uns harmlos. Manche können jedoch krank machen.

Viele Infektionskrankheiten, wie Erkältungen, die Grippe oder ansteckende Magen-Darm-Infektionen werden über die Hände übertragen, durch sogenannte Kontakt- oder Schmierinfektion, oder durch Tröpfcheninfektion.

Einfache Hygienemaßnahmen helfen, sich und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

### Handhygiene:

Das Händewaschen und die Handdesinfektion sind daher die wichtigsten Maßnahmen zur Infektionsverhütung und Infektionsbekämpfung.

Warum spielt ausgerechnet die Handhygiene eine so große Rolle? Schätzungsweise werden ca. 80% der Infektionen über von Keimen belastete Hände übertragen. Unsere Hände sind die am häufigsten genutzte Kontaktfläche des Körpers. Durch Ihre Hände entstehen unzählige Verbindungen z.B. direkt von Mensch zu Mensch oder auch über Gegenstände. Viele Infektionskrankheiten werden über die Hände übertragen, da Hände häufig mit Keimen in Kontakt kommen und diese so auf alles übertragen werden, was anschließend angefasst wird. Krankheitserreger, die über sogenannte Kontakt- oder Schmierinfektionen übertragbar sind, können über die Hände weitergegeben werden. Dies kann nur durch die Einhaltung von Maßnahmen und Regeln der Handhygiene vermieden werden.

**Die Händedesinfektion sollte dem Händewaschen vorgezogen werden. Die Hände sollten gewaschen werden, wenn sie sichtbar verschmutzt sind. Händewaschen ist keine ausreichende Maßnahme zur Keimreduktion.**

**Händedesinfektion belastet die Haut weniger.**

Das Händewaschen ist die Reinigung der Hände mit Wasser und Waschlotion, um Schmutz und eventuelle Keime zu entfernen oder zu inaktivieren. Die Händedesinfektion dient der Verringerung der Zahl von Krankheitserregern auf der Haut, sie beseitigt jedoch keine Rückstände wie beim Händewaschen. Es kommt somit jeweils auf die Situation an, ob man sich für eine Waschung oder Desinfektion entscheidet. Die Hände sollten jedoch auch nicht zu häufig gewaschen werden, um



Hautschäden zu vermeiden. Denn mit jedem Händewaschen, waschen Sie sich wichtige hautegene Fette ab. Das wiederum verringert die Schutzfunktion der Haut und führt zu trockenen und rissigen Händen.

Deshalb wird häufig eine Desinfektion einer Waschung vorgezogen, da sie die Haut nicht so entfettet und somit hautschonender ist. **Gewaschen werden sollte deshalb so wenig wie möglich, und so oft wie nötig.** Wenn die Hände sauber sind und nicht mit möglicherweise kontaminierten Flächen in Kontakt kamen, sollten Sie auf eine Waschung verzichten und sich für die Händedesinfektion entscheiden.

### Regelmäßiges Händewaschen (mind. 30 Sekunden) beispielsweise

immer nach:

- dem Toilettengang
- dem Naseputzen
- dem Kontakt mit Abfällen

immer vor:

- den Mahlzeiten
- dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika

### Gründlich Händewaschen in fünf Schritten

1. Befeuchten Sie Ihre Hände unter fließendem Wasser mit einer für Sie angenehmen Temperatur.
2. Seifen Sie die Hände mit ausreichend Waschlotion gründlich ein. Beginnen Sie mit den Handinnenflächen, Handgelenken, Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und den Fingernägeln.
3. Reiben Sie die Waschlotion an allen unter Punkt zwei genannten Stellen sanft ein.
4. Spülen Sie die Hände unter fließendem Wasser gründlich ab. Verwenden Sie, wenn eine kontaktlose Bedienung des Wasserhahns nicht möglich ist, ein Einmalhandtuch oder den Ellenbogen um diesen zu schließen.
5. Trocknen Sie Ihre Hände mit Einmalhandtüchern gründlich ab. Beachten Sie das alle zuvor eingeseiften Stellen sorgfältig abgetrocknet werden müssen, um die Voraussetzungen für eine mögliche darauffolgende Händedesinfektion zu erfüllen.  
(siehe <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>)



Wir nutzen ausschließlich zertifizierte Reinigungsmittel. Alle Sanitärräume werden regelmäßig kontrolliert und gereinigt. Wir achten auf ausreichend Flüssigseife, Einmalhandtücher und Desinfektionsmittel. Die Kontaktflächen werden regelmäßig gereinigt.

**Wichtig:**

Häufiges Händewaschen kann die Haut austrocknen und zu Hautirritationen führen. Diese Irritationen können dann wiederum eine Eintrittspforte für Keime darstellen. Daher ist eine Rückfettung der Haut, z.B. mit einer feuchtigkeitsspendenden und rückfettenden Hautpflege zu empfehlen. Dies unterstützt die Regeneration der Haut.

Cremen Sie beanspruchte Hände je nach Bedarf ein.

**Händedesinfektion:**

Ein weiteres effektives Mittel im Rahmen der Handhygiene ist die **Händedesinfektion**. Durch sie werden die auf der Haut vorhandenen Keime weitgehend reduziert. Abhängig von dem jeweils verwendeten Händedesinfektionsmittel werden Viren, Bakterien und Pilze abgetötet oder deaktiviert.

**Eine Händedesinfektion sollte immer erfolgen, vor:**

- dem Gebrauch von gemeinsam genutzten Utensilien, z.B. vom Kaffeewagen

**Eine Händedesinfektion sollte immer erfolgen, z.B. nach:**

- jedem Toilettenbesuch
- dem Husten, Niesen oder Naseputzen
- nach Pausen

**Grundregeln der Händedesinfektion:**

- Vollständige Benetzung der gesamten Flächen der Hände. Achten Sie darauf, dass sich keine Wirkungslücken ergeben!
- Einhaltung der erforderlichen Einwirkzeit von i.d.R. 30 Sekunden
- Während der Einwirkzeit die Hände mit ausreichend Desinfektionsmittel feucht halten
- Händedesinfektionsmittel nur auf trockener Haut anwenden



### Schritt für Schritt zur Händedesinfektion:

1. Händedesinfektionsmittel auf die trockenen Handflächen geben
2. Menge: etwa 3ml, ungefähr eine hohle Hand; die Hände müssen „nass“ sein
3. Hände mindestens 30 Sekunden mit einem Desinfektionsmittel feucht halten (Angaben der Herstellerfirmen beachten)
4. Mittel auf der gesamten Hand innen und außen einreiben, insbesondere auch Fingerspitzen, Daumen, Nagelfalze und Handgelenke

Quelle: <https://www.bgw-online.de/bgw-online-de/themen/gesund-im-betrieb/hygiene-infektionsschutz-biostoffe/haendehygiene-23818>

Siehe auch dazu: <https://youtu.be/7YxjAvxvI4c>

### Welche Faktoren behindern eine ausreichende Händedesinfektion?

Ihre Hände sollten unbedingt vor Verwendung des Händedesinfektionsmittels trocken sein. Denn wenn Ihre Hände noch nass oder feucht sind, hemmen die Wasserrückstände die Wirkung des Desinfektionsmittels. Verletzungen an den Händen oder Wunden müssen vor einer Händedesinfektion behandelt werden. Diese Stellen bilden sonst die Eintrittspforte für Keime und somit für Infektionen. Achten Sie insbesondere auf eine vollständige Benetzung der Hände mit dem Desinfektionsmittel, um Wirkungslücken zu vermeiden.

Schmuck stellt ein besonderes Risiko dar, die Wirksamkeit einer Händedesinfektion zu vermindern, da die von Schmuck bedeckten Flächen nur schwer oder gar nicht erreichbar sind. Daher sollten Sie Schmuck vor Benutzung des Desinfektionsmittels abnehmen.

### Hautschutz und -pflege

Ihre Hände sind ihr wichtigstes Werkzeug in Ihrem Beruf und sollten deshalb regelmäßig gepflegt werden. Die Haut an den Händen ist besonders beansprucht und Hautschäden führen dazu, dass sich Keime schlechter von der Hautoberfläche entfernen lassen. Auch langfristig gesehen ist es für u.a. Pflegekräfte ein Muss ihre Hände entsprechend zu pflegen und vor den Einwirkungen zu schützen, da chronische Hautschäden sogar bis zu einer Berufsunfähigkeit führen können.

Sie sollten daher schnell auf Hautirritationen mit einem geeigneten Hautpflegemittel reagieren. Besonders geeignet für die Pflegeroutine der Hände zwischendurch sind Öl-in-



Wasser Emulsionen. Diese enthalten mehr Wasser als Öl/Fette und ziehen dadurch schnell in die Haut ein, ohne einen Fettfilm zu hinterlassen. Dann gibt es noch Wasser-in-Öl Pflegeprodukte, welche über einen höheren Öl/Fettanteil als Wasser verfügen und dadurch langsamer in die Haut einziehen und dadurch einen Fettfilm auf der Haut bilden. Diese Pflegeprodukte sind besonders nach Ihrer Dienstzeit für die Pflege Ihrer Hände geeignet, da sie Ihre Haut intensiv pflegen und der vorhandene Fettfilm die raue Hautoberfläche glättet und so die Wasserabgabe (Verdunstung) über die Haut gehemmt wird. Dadurch wird ein Austrocknen der Haut verhindert.

### Weitere Hygienemaßnahmen:

1. Um **Tröpfcheninfektion** zu vermeiden, sollte beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen eingehalten werden, bzw. sollten sie sich abwenden.  
Dabei sollte ein Einwegtaschentuch verwendet und in die Armbeuge geniest und gehustet werden. Anschließend sollte man die Hände waschen.
2. Öffentlich zugängliche Gegenstände wie Türklinken  
möglichst nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen, ggf.  
Ellenbogen benutzen.
3. Der Veranstaltungsraum wird regelmäßig gelüftet.

**Des Weiteren richten wir uns nach den aktuellen Bestimmungen der Coronaschutzverordnung.**

### Hygiene-Info-Quellen:

- [https://www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)
- <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus>
- <https://www.bgw-online.de/bgw-online-de/themen/gesund-im-betrieb/hygiene-infektionsschutz-biostoffe/haendehygiene-23818>